

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Julia Šarapova

TÖÖTUSE JA ELUGA RAHULOLU SEOSSED TÄNULIKKUSEGA

Uurimistöö

Juhendaja: Toivo Aavik

Läbiv pealkiri: Töötuse ja eluga rahulolu seosed tänulikkusega

Tartu 2016

Töötuse ja eluga rahulolu seosed tänulikkusega

Kokkuvõte

Tänulikkusel, käsitletuna nii emotsiooni kui omadusena, on tähtis osa subjektiivses heaolus. Töökaotus on selline elusündmus, mis vähendab inimeste heaolu ja eluga rahulolu. Positiivsed emotsioonid, sotsiaalne toetus ja olukorra positiivne tõlgendamine aitavad tulla toime töötuse negatiivse mõjuga ja oma rolli võib selles mängida ka tänulikkus. Käesoleva töö raames uuriti töötute ja töötavate inimeste tänulikkust ja eluga rahuolu ning läbiviidud analüüs näitas, et töötutel on nii tänulikkuse kui eluga rahulolu tase madalam kui töötavatel ja see erinevus on statistiliselt oluline ($p < .01$). Tänulikkuse tase ei ole aga seotud töötuse pikkusega. Erinevatest eluga rahulolu aspektidest on teistest tänulikkusega kõige tugevamalt seotud rahulolu sotsiaalsete suhetega. Selle informatsiooni rakendamise võimaluste üle on arutletud töö viimases osas.

Märksõnad: tänulikkus, subjektiivne heaolu, eluga rahulolu, töötus

The correlations between gratitude, unemployment and satisfaction with life

Resume

Gratitude, both on a state and a trait level, plays an important role in subjective well-being. Job loss is a life event that reduces people's well-being and satisfaction with life. Positive emotions, social support and positive appraisal of the situation can help to cope with the negative impact of unemployment and gratitude can play a part in this process. The present study compares the level of gratitude and satisfaction with life of unemployed people to employed ones. The analysis shows that unemployed persons have significantly lower level of gratitude and satisfaction with life ($p < .01$). The level of gratitude does not correlate with the duration of unemployment. Satisfaction with social relationships has the strongest correlation with gratitude. The implementation possibilities of this knowledge are discussed in the last part of the paper.

Keywords: gratitude, subjective well-being, satisfaction with life, unemployment

Sissejuhatus

Tänulikkus on saanud psühholoogide huviobjektiks umbes viisteist aastat tagasi ja sellele on tugevasti kaasa aidanud positiivse psühholoogia areng. Enne seda oli tänulikkus peamiselt filosoofide ja teoloogide uurimisteema. Üldiselt on tänulikkust moraalfilosoofias peetud kõrgelt hinnatud vooruseks ja tänamatust taunitavaks käitumisviisiks. (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)

Viimasel ajal on tänulikkusest saanud populaarne suund ja enesebiraamatute riiulitelt leiab palju teoseid, mis tutvustavad tänulikkuse arendamise meetodeid ja lubavad läbi selle õnne ja rahulolu (Emmons & Shelton, 2005). Kas tänulikkus on tõesti tähtis komponent subjektiivses heaolus? Kas kasutatavad sekkumismeetodid on tõhusad? Kas tänulikkus on eraldiseisev nähtus või on see osa mingist tuntud isiksuse seadumusest?

Vastuste leidmiseks tuleb tänulikkus eelkõige defineerida. Läbi aastate, mil tänulikkus on tõusnud aktiivse uurimistöö teemaks, on seda ka erinevalt käsitletud ja defineeritud. Tänulikkust on nimetatud emotsiooniks, hoiakuks, seisundiks, moraalseks vooruseks, kombeks, isiksuseomaduseks, toimetulekustrateegiaks (Emmons & McCulloch, 2003). Praegusel hetkel on uurimistöodes valitsemas kaks peamist lähenemist tänulikkuse püsivusele ja retsprooksusele: 1) tänulikkust kontseptualiseeritakse emotsiooni või isiksuse seadumuseks ning 2) on erinevaid arvamusi, kas tänulikkuse tundmiseks on vajalik interpersonaalne kontekst.

Tänulikkuse definitsioon ja kontseptualiseerimine

Tsang (2006) defineerib tänulikkust kui positiivset emotsionaalset reaktsiooni heateole, mida tajutakse teise inimese hea kavatsuse tulemusena. Nii võib tänutunne tekkida inimestevahelise suhtlemise tulemusena. Emmonsi ja Sheltoni (2005) definitsiooni kohaselt on tänulikkus nii positiivne tunne, mida võib tunda teiste inimeste vastu, kui ka elus toimuva väärtustamise tunne üldiselt. Mitmed uuringud on näidanud nende asjade ja sündmuste suurt variatiivsust, mille suhtes inimesed tänulikud on. Nii on Emmonsi ja McCullochi (2003) uurimuse osalejad raporteerinud, et nad on tänulikud selle eest, et nad hommikul üles ärkasid, et neil on toredad sõbrad või lihtsalt "*Rolling Stones*" eest. Ka Grahmi ja Bakeri uuring (1990) on andnud tõestusi selle kohta, et tänutunde tekkimiseks ei pea kindlasti olema interaktsioonis teistega.

Võttes erinevate uuringute tulemused kokku, annavad Wood, Froh ja Geraghty (2010) järgmise tänulikkuse definitsiooni (mis on kasutusel paljudes värsketes tänulikkuse-teemalistes töödes): tänulikkus on üldine ellusuhtumine, mis võimaldab märgata ja väärtustada positiivset elus.

Emotsioone on võimalik kontseptualiseerida seisundi ja seadumuse tasandil (Rosenberg, 1998). Seisundi tasandil (*state level*) on emotsioon ajutine afekt või pikaajalisem meeleolu, mis võib hõlmata kognitsioone ja käitumist. Seadumuse tasandil (*trait level*) iseloomustatakse emotsioone igapäevaelus kogetud afektide ja meeleolude sageduse individuaalsete erinevustena. Emmons (2013) kasutab lisaks sagedusele veel kolme karakteristikut seadumuse-tänulikkuse (*trait gratitude*) kirjeldamiseks: intensiivsus, ulatus (viitab asjaolude arvule, mille suhtes inimene tänulik on) ja tihedus (tänuobjektide arv ühe konkreetse sündmuse piires).

Wood, Maltby, Stewart, Linley ja Joseph (2008) on uurinud seisundi- ja seadumuse-tänulikkuse seoseid ning tulnud järeldusele, et nende vahendajaks on olukorra (nt abi osutamise) kasulikkuse tõlgendused (*benefit appraisal*), mis on inimestel kõrgema üldise tänulikkuse tasemega positiivsemad. Kindlasti mängivad oma rolli tänutunde tekkimisel keskkondlikud tegurid, kuid omaduselt tänulikud (e kõrgema seadumuse-tänulikkuse tasemega) inimesed hindavad nendele osutatud abi väärtuslikumana, abi osutajate kavatsusi siiramatena ja nende osutatud abi rohkem ressursse nõudvatena kui vähem tänulikud inimesed. Kuna nad hindavad erinevaid olukordi positiivsemalt, tunnevad nad ka sagedamini seisundi-tänulikkust. Sellist käsitlust nimetavad autorid seisundi- ja seadumuse-tänulikkuse sotsiaalkognitiivseks mudeliks.

Seadumuse-tänulikkusest rääkides tekib õigustatud küsimus, millised on selle suhted teiste isiksuse seadumustega. Mitmed uuringud (nt Wood, Joseph & Maltby, 2008; Wood jt, 2008) on näidanud, et tänulikud inimesed on üldiselt ekstravertsemad, sotsiaalsemad ja emotsionaalselt stabiilsemad (e vähem neurootilised). Wood, Joseph ja Maltby (2009) on uurinud tänulikkuse seost isiksuse seadumuste 30 alaskaala ja psühholoogilise heaoluga ning tulid järeldusele, et kuigi tänulikkus on arvestatavas korrelatsioonis positiivse emotsionaalsuse, soojuse, seltskondlikkuse, altruismi, õrnuse ja muude omadustega, mängib see psühholoogilises heaolus märkimisväärset rolli ka siis, kui erinevaid isiksuseomadusi statistiliselt kontrollida.

Kui pidada tänulikkust seadumuseks, võib eeldada, et ka see koosneb omakorda erinevatest alaomadustest. Tänulikkuse uurimiseks on kasutusel erinevaid mõõtmisvahendeid, mis mõõdavad lisaks üldisele tänulikkuse tasemele ka selle alakategooriaid. Kõige levinumad

tänulikkuse küsimustikud on ühefaktoriline *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* e GQ6 (McCullogh, Emmons & Tsang, 2002), kaheksafaktoriline *Appreciation Scale* (Adler & Fagley, 2005) ja kolmefaktoriline *Gratitude, Resentment and Appreciation Test* e GRAT (ja selle lühiversioon) (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Kolm testi kokku mõõdavad 12 alaskaalat kaheksa erineva tänulikkuse aspekti hindamiseks: 1) individuaalsed erinevused tänulikkuse afekti (e teisisõnu seisundi-tänulikkuse) kogemises, 2) tänulikkus teiste inimeste vastu, 3) keskendumine olemasolevale (ja selle väärtustamine), 4) ilu märkamine ja väärtustamine, 5) keskendumine käesoleva hetke positiivsetele külgedele, 6) elu väärtustamine, sest see on lühike, 7) positiivne sotsiaalne võrdlus, 8) tänu väljendav käitumine. (Wood, Froh & Geraghty, 2010)

Wood, Maltby, Stewart ja Joseph viisid 2008. aastal läbi kaks uurimust tegemaks kindlaks, kuidas on need aspektid omavahel seotud. Faktoranalüüs näitas, et kõik 12 alaskaalat mõõdavad ühte ja sama latentset nähtust – tänulikku suhtumist ellu – ja loetletud aspektid on selle nähtuse erinevad väljenduse vormid.

Tänulikkus seisundi ja seadumuse tasandil sobitub avarda-ja-kasvata-teooria raamidesse (*broaden-and-build theory*, Fredrickson, 2001): kogedes positiivseid emotsioone, sh tänulikkust, avardub inimese “vaatepilt”, laienevad mõtlemise ja käitumise viisid (erinevalt negatiivsete emotsioonide kitsendavale mõjule meelelaadile ja käitumisele) ning nende seisundite kogemine ja eesmärgipärane juhtimine võimaldab kasvatada seisundit omaduseks, tugevuseks, mis toetab inimest läbi elu, eriti rasketel perioodidel.

Subjektiivne ja psühholoogiline heaolu

Positiivses psühholoogias eristatakse kahte heaolu liiki: subjektiivne ja psühholoogiline. Subjektiivse heaolu mudel (Diener, 1984) sisaldab kolme komponenti: 1) eluga rahulolu on subjektiivne kognitiivne aspekt, mis lähtub inimese isiklikest standarditest, 2) positiivsete emotsioonide rohkus, kestus ja intensiivsus ja 3) negatiivsete emotsioonide vähene maht, kestus ja intensiivsus. Negatiivsete emotsioonide puudumine ei tähenda automaatselt positiivsete olemasolu, tähtis on nende vahekord ja intensiivsus. Eluga rahulolu kui osa subjektiivsest heaolust on inimese hinnang oma elule. See võib olla mõjutatud emotsioonide poolt, kuid pole ise otsene afekti mõõdupuu. Samuti on leitud, et kognitiivne eluga rahulolu on tavaliselt ajas püsivam kui afektiivsed hinnangud. Eluga rahulolu hindamise juurde kuulub

tavaliselt ka erinevate elu aspektidega rahulolu mõõtmine (nt tervis, töö, pere, haridus, sissetulek jt).

Ryff (1989) leidis aga, et subjektiivse heaolu mudel pole piisav inimeste reaalse heaolu ja positiivse funktsioneerimise kirjeldamiseks ning pakkus välja heaolu mudeli, mis koosneb kuuest komponendist: 1) eneseaktsepteerimine, 2) autonoomia, 3) positiivsed suhted teistega, 4) keskkondlik meisterlikkus (*environmental mastery*), 5) elueesmärk ja 6) isiklik areng. Ryffi psühholoogilise heaolu mudeli sellised faktorid nagu eneseaktsepteerimine ja keskkondlik meisterlikkus on tugevalt seotud Dieneri mudeli kognitiivse poolega – eluga rahuloluga, kuid ülejäänud faktorite seost sellega Ryff ei leidnud.

Sellele vaatamata on mitmed uuringud näidanud kõrget korrelatsiooni subjektiivse ja psühholoogilise heaolu vahel. Disabato, Goodman, Kashdan, Short ja Jarden (2016) on saanud oma rahvusvahelise uuringu tulemuseks korrelatsiooni kahe heaolu vormi vahel 0.96 ning raporteerinud nende madalat eristavat valiidsust. Sellele tuginedes käsitleb käesoleva töö autor tänulikkuse seoseid heaolu erinevate vormidega neid vorme eristamata, sest ka vastavas kirjanduses valitseb üsna suur segadus nende vormide määramises ja käsitlemises. Peamise terminina on selles töös kasutusel „subjektiivne heaolu“ ja selle komponendina „eluga rahulolu“.

Tänulikkus ja subjektiivne heaolu

Käesolevaks hetkeks on korraldatud piisavalt uuringuid, mis kinnitavad tänulikkuse ja subjektiivse heaolu kindlat positiivset seost (nt McCullough, Emmons & Tsang, 2002; Emmons & McCullough, 2003; Wood, Joseph & Maltby, 2008; Peterson, Ruch, Beerman, Park & Seligman, 2007). Wood jt (2010) kirjeldavad oma metaanalüüsis läbiviidud tänulikkuse ja heaolu seoste uuringuid neljast heaolu aspektist: psühhopaatoloogia (puudumine), üldine emotsionaalne funktsioneerimine (positiivsete emotsioonide rohkus, negatiivsete emotsioonide vähesus, kõrge rahuolu eluga), eksistentsiaalne funktsioneerimine (eudaimooniline heaolu) ja humanistlikud kontseptsioonid. Tänulikkus on tugevas seoses subjektiivse heaoluga kõikides nendes kategooriates. Nii on näiteks leitud negatiivseid seoseid tänulikkuse ja depressiooni (Lin, 2015) ning tänulikkuse ja posttraumaatilise stressihäire (Kashdan, Uswatte & Julian, 2006) vahel. Wood jt (2009) on teinud oma uuringuga kindlaks, et tänulikkus on seotud Ryffi eudaimoonilise e psühholoogilise heaolu mudeli enamiku komponentidega (autonoomia, keskkondlik meisterlikkus, isiklik areng, elueesmärk ja eneseaktsepteerimine).

Tänulikkus ja inimestevahelised suhted

Teine populaarne tänulikkuse uurimissuund on selle mõju inimestevahelistele suhetele. Olemasolevatele uurimistulemustele tuginedes võib kindlalt väita, et tänulikkus, selle kogemine ja väljendamine parandab interpersonaalseid suhteid ja nende kvaliteeti. Tänulikud inimesed käituvad prosotsiaalsemalt (Tsang, 2006), tänulikkus aitab luua uusi suhteid ja parandada olemasolevate, sh romantiliste ja töösuhete kvaliteeti (Algoe, Haidt & Gable, 2008; Algoe, Fredrickson & Gable, 2013; Wood, Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008 jt). Tänulikkus suurendab abivalmis käitumist (Tsang, 2006) ja lisaks on tänulikud inimesed altimad andestama (DeShea, 2003).

Need leiud tekitavad küsimust tänulikkuse ja subjektiivse heaolu põhjuslikkuse kohta – kas õnnelikud inimesed on tänulikud või mängib tänulikkus oma rolli kõrgema rahulolu kujunemises? Üsna arvukad uurimused tänulikkuse sekkumismeetodite mõju kohta annavad lootust, et tänulikkuse arenedes kasvab ka heaolu. Woodi jt longituuduuringud esmakursuslastega (Wood, Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008) on näidanud selget ühesuunalist põhjuslikkust, mil kõrgem tänulikkuse tase on põhjustanud madalamat stressi ja depressiooni taset ja paremat sotsiaalset toetust emotsionaalselt raskel üleminekuperioodil.

Tänulikkuse sekkumismeetodid ja nende mõju

Taolised tulemused on pannud teadlasi ja praktikuid otsima viise tänulikkuse ja läbi selle subjektiivse heaolu taseme tõstmiseks. Üks kasutatavaid lähenemisi tänulikkuse tõstmiseks on Milleri neljaastmeline käitumus-kognitiivne programm (1995): 1) mittetänulike mõtete väljaselgitamine, 2) tänulikkust toetavate mõtete sõnastamine, 3) mittetänulike mõtete asendamine tänulikega ja 4) sisemise tunde transformeerimine tegudesse.

Konkreetsete meetoditena on kasutusel peamiselt kolm varianti: tänulikkuse päevikud (*gratitude lists*), tänulikud mõtisklused (*grateful contemplation*), mis on eelnevatega sarnased, kuid on laiapõhjalisemad ja vähem struktureeritud, ning tänulikkuse käitumuslik väljendamine, nt “tänuvisiit” või tänukirja kirjutamine (Wood jt, 2010).

Kõige rohkem on uuritud tänulikkuse päevikute pidamise mõju ja enamiku uuringute tulemused on lootustandvad. Nii leidsid näiteks Emmons ja McCullogh (2003) ühtede esimestena tänulikkuse päevikute pidamise positiivset mõju heaolule ja füüsilisele tervisele, lisaks on päevikupidajad käitunud prosotsiaalsemalt, pakkudes rohkem emotsionaalset toetust

teistele (võrreldes kontrollgruppidega). Nimetatud meetodit on kasutatud ka kliinilises praktikas, nt oma kehaga rahulolematuse (Geraghty, Wood & Hyland, 2010a) ja üldistunud ärevushäire puhul (Geraghty, Wood & Hyland, 2010b). Mõlemad uuringud on näidanud mõju, mis oli võrreldav nende häirete puhul tavaliselt kasutatavate terapeutiliste eneseabimeetoditega. Erinevus seisnes aga selles, et tänulikkuse päevikuid pidasid inimesed parema meelega.

Kuigi tänulikkuse sekkumismeetodite positiivne mõju on üldiselt leidnud empiirilist tõestust, on mõned uurijad kritiseerinud nende uurimuste ülesehitust, eriti kontrolltingimuste disaini, viidates vajadusele viia läbi edasisi uuringuid nende meetodite mõju täpsustamiseks (nt Wood jt, 2010; Davis jt, 2016).

Tänulikkuse ja töötuse seosed

On tehtud kindlaks, et rasketel eluperioodidel, millest üks on töö kaotus, langeb ka inimeste subjektiivse heaolu tase, kusjuures on avastatud sensitiseerimise efekt korduva töötuse esinemisel (iga järgneva töö kaotusega langeb inimeste subjektiivne heaolu, sh eluga rahulolu järjest madalamale) (Luhmann & Eid, 2009). Töö kaotus on elusündmus, mil inimesel kaob vastu tema tahtmist võimalus teenida elatist (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005). Warri (1987) kohaselt väheneb töötuse perioodil psühholoogiline ja füüsiline heaolu, sest inimestel puudub üheksa eelist, mida annab töö: kontrolli võimalus, oskuste rakendamise võimalus, väljastpoolt tuletatud eesmärgid, mitmekesisus, keskkondlik selgus, raha kättesaadavus, füüsiline turvalisus, võimalus interpersonaalseks kontaktiks ja hinnatud sotsiaalne positsioon. McKee-Ryani jt metaanalüüs (2005), mille aluseks oli 104 uurimust, mis käsitlesid töötuse ja subjektiivse heaolu seoseid, on näidanud, et töötuse ja heaolu vahekorras mängivad sellised vahendajad nagu demograafilised näitajad, olemasolevad oskused ja haridus, töötuse tase antud regioonis või töötutoetuse suurus väiksemat rolli kui töötuse kestus, töötute tüüp (koolilõpetajad vs kogenud töötajad), töörolli tähtsus inimese elus, toimetulekuressursid (isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud, struktureeritud ajakasutus), kognitiivsed hinnangud ja toimetulekustrateegiad. On leitud negatiivne korrelatsioon (-0.42 kuni -0.54) töötute olukorra stressirohkuse subjektiivsete hinnangute (*stress appraisal*) ja nende psühholoogilise heaolu vahel (McKee-Ryan jt, 2005). Nii on kognitiivsed tõlgendused isikliku heaolu hindamisel olulisel kohal, ka töötuse perioodil.

Senised avastused positiivsete emotsioonide, sh tänulikkuse tähtsusest subjektiivses heaolus, muuhulgas rasketel perioodidel, viitavad selle võimalikule olulisusele ka sellisel eluetapil nagu töötus. Tugade ja Fredrickson on näidanud oma uuringutes (2004), et inimesed kõrge stressitaluvusega kasutavad positiivseid emotsioone tulemaks toime negatiivsete kogemuste ja olukordadega. Tänu efektiivsele emotsioonide regulatsioonile saavad need inimesed hästi hakkama distressiga, leiavad negatiivses kogemuses positiivset tähendust ja omavad kõrget psühholoogilise vastupidavuse taset.

Töötuse perioodil on enesetõhusus, aktiivsus, sotsiaalsete kontaktide hoidmine ja uute loomine ning enesekindluse säilitamine eriti olulised. Positiivne ellusuhtumine aitab hoida ennast ja luua uusi suhteid; sotsiaalsete kontaktide kvaliteet mängib töötute heaolus olulist rolli (McKee-Ryan jt, 2005) ning varasemalt mainitud tänulikkuse ja sotsiaalsete suhete seoste uurimused viitavad tänulikkuse võimalikule rollile töötusperioodi edukuses ja subjektiivse heaolu säilitamises. Lisaks näevad tänulikud inimesed tulevikku ja riigi majanduslikku perspektiivi helgema ja tööandjatel on suurem kalduvus luua suhteid just nendega (Brock, Eastman & McKay, 2013).

Uuringu eesmärk ja hüpoteesid

Toodud uurimusandmete põhjal, kus töötusel, selle pikkusel ja korduvusel on negatiivne seos inimeste subjektiivse heaoluga ja viimane on omakorda seotud tänulikkusega, võib oletada, et ka tänulikkus ja töötus on omavahel seotud. Käesoleva uurimistöö eesmärk oli teha kindlaks, kas leidub mingeid seoseid tänulikkuse taseme, subjektiivse heaolu ja töötuse vahel. Kitsamalt on otsustatud keskenduda subjektiivse heaolu kognitiivsele aspektile e eluga rahuolule, kuna kognitiivsed tõlgendused mängivad tähtsat rolli subjektiivses heaolus töötuse perioodil (McKee-Ryan jt, 2005). Lisaks olid antud valiku põhjuseks leiud selle kohta, et eluga rahulolu on ajas stabiilsem kui subjektiivse heaolu afektiivne komponent (Diener, 1984).

Töö autor püstitas järgmised hüpoteesid: 1) töötutel on võrreldes töötavate inimestega madalam eluga rahulolu ja tänulikkuse tase; ja, kuna töötuse pikkus on seotud negatiivselt heaoluga, on alust oletada, et 2) töötuse kestus on negatiivselt seotud ka tänulikkusega (mida pikem on töötuse periood, seda madalam on tänulikkuse tase).

Meetod

Osalejad ja protseduur

Valim koosnes kahest grupist: töötutest ja töötavatest inimestest, kokku 249 osalejat. Töötute grupp (117 inimest, 49 meest, 68 naist, vanusegrupid alates 16-25 kuni 56-65 eluaastat) oli moodustatud Eesti Töötukassa Tartumaa osakonna klientidest, kes osalesid erinevatel tööotsingut toetavatel teenustel (karjäärinõustamine grupis, tööotsingu töötuba, karjääriinfotoa külastus, tööklubi). Nemad täitsid pakutud küsimustikke paberkandjal, valdavalt pärast teenusel osalemist. Küsimustike täitmine võttis aega 10-15 minutit.

Töötavad osalejad (132 inimest, 19 meest, 113 naist, vanusegrupid alates 16-25 eluaastat kuni 66 ja vanem) olid leitud interneti, peamiselt Facebooki vahendusel, kuhu oli saadetud üleskutse osaleda uuringus. Kui respondent märkis demograafilises osas, mis eelnes tänulikkuse ja eluga rahulolu küsimustikele, et ta hetkel ei tööta, siis ta ei saanud võimalust täita ülejäänud küsimustikke.

Kõik küsitlused olid läbi viidud märtsis-aprillis 2016.

Mõõtmisvahendid

Lisaks demograafilisele ankeedile täitsid nii töötud kui töötavad osalejad kahte küsimustikku: tänulikkuse taseme mõõtmiseks *Gratitude, Resentment and Appreciation Test*-i e GRATi lühiversiooni (Watkins jt, 2003), mis sai adapteeritud eesti keelde (vt lisa 1) ja eluga rahulolu mõõtmiseks eluga rahuolu skaala (SWLS) eestikeelset versiooni (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; eestindanud Anu Realo (Kuppens, Realo, Diener, 2008)).

GRAT

GRAT-i lühiversioon koosneb 16 väitest. Vastajad hindavad oma nõusolekut iga väitega Likerti-skaalal 1-st 9-ni, kus 1 tähendab “üldse ei ole nõus” ja 9 “olen täiesti nõus”. Viis väidet on pööratud (nr 3, 6, 10, 11, 15). Nagu varasemalt oli mainitud, mõõdab GRAT tänulikkuse kolme alaskaalat, kuid antud uurimuse raames neid ei eristatud (tuginedes Woodi, Maltby jt tänulikkuse testide alaskaalade uuringu tulemustele (2008) ja ettepanekule kontseptualiseerida tänulikkust ühefaktorilise latentse konstruktina), vaid arvutati välja üldine tänulikkuse skoor.

Varasemad uuringud on näidanud GRAT-i ja selle lühiversiooni head sisemist reliaablust ja kordustesti reliaablust. Samuti on GRAT-i tulemused positiivses korrelatsioonis subjektiivse

heaoluga (Watkins jt, 2003). Sotsiaalse soovitatavuse kontroll näitas, et tänulikkuse latentse faktori mõõtmisel ei esine arvestatavat sotsiaalset soovitatavust (Wood, Maltby jt, 2008).

GRAT-i inglisekeelne versioon tõlgiti eesti keelde ja tagasi ning saadud inglisekeelne versioon sai heakskiidu testi autorilt professor Philip Watkinsilt.

Eluga rahulolu

Eluga rahuolu skaala (*The Satisfaction with Life Scale*) e SWLS koosneb 5 väitest (millega nõusolekut hindavad respondendid Likerti-skaalal 1-st 5-ni, kus 1 tähendab “ei ole üldse nõus” ja 5 “täiesti nõus”) ja 15 elu eri aspekti nimetusest (nt töö, perekond, enesedistsipliin, tervis jt). Respondendid peavad hindama oma subjektiivset rahulolu nendega 5-punkti Likerti-skaalal (1 tähendab “ei ole üldse rahul” ja 5 “olen täiesti rahul”). Rahuolu hindamisel läheb arvesse viis esimest väidet, ja SWLS autorid (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) rõhutavad, et tegemist on ühefaktorilise subjektiivse heaolu mõõtmise vahendiga, mis ei hõlma ei positiivset ega negatiivset afekti, vaid hindab subjektiivse heaolu kognitiivset komponenti. Ühefaktorilist struktuuri kinnitavad ka teised uuringud (nt Whisman & Judd, 2016). Ülejäänud 15 eluaspekti hinnangud annavad informatiivseid lisaandmeid. SWLS on näidanud häid psühhomeetrilisi omadusi, sh kõrget sisemist reliaablust ja kordustesti reliaablust. SWLS-i tulemused korreleeruvad mõõdukalt kuni kõrgelt teiste subjektiivse heaolu mõõtmiste tulemustega.

Tulemused

Andmete analüüsimiseks kasutati statistikaprogrammi IBM SPSS Statisticks. Saadud andmete kirjeldav statistika, sh gruppide lõikes, on toodud tabelis 1.

Kahe grupi võrdlemine – töötute ja töötavate Mann-Whitney U-test – on näidanud, et töötavate tänulikkuse tase on kõrgem kui töötute oma ja see erinevus on statistiliselt oluline ($p < .01$). Sama tulemuse andis ka kahe grupi eluga rahulolu U-test: töötavad inimesed on oma eluga keskmiselt rohkem rahul ja see erinevus on statistiliselt oluline ($p < .01$). Seega leidis esimene hüpotees kinnituse.

Tabel 1

Muutujate kirjeldav statistika (gruppide lõikes)

	Kogu valim	Töötud	Töötavad
N	249	117	132
Mehi	68 (27,3%)	49 (41,9%)	19 (14,4%)
Naisi	181 (72,7%)	68 (58,1%)	113 (85,6%)
GRAT M (SD)	111,33 (16,03)	108,58 (16,53)	113,77 (15,22)
SWLS M (SD)	17,71 (4,09)	16,62 (4,30)	18,67 (3,65)

GRAT – tänulikkus, SWLS – eluga rahuolu; N – arv, M – keskmine, SD – standardhälve

Korrelatsioonide analüüs näitas, et inimeste tänulikkus on mõõdukalt seotud eluga rahuloluga (Tabel 2).

Tabel 2

Tänulikkuse ja eluga rahulolu korrelatsioonid (Spearmani rho) gruppide lõikes

	SWLS	SWLS	SWLS
	Kogu valim	Töötud	Töötavad
GRAT	.52**	.51**	.50**

** $p < .01$; GRAT – tänulikkus, SWLS – eluga rahuolu

Kuna üks uuringu eesmärk oli teada saada, kuidas töötuse pikkus on seotud tänulikkusega, oli välja arvatud selle kahe muutuja Spearmani korrelatsioonikoefitsient. Lisaks oli analüüsi võetud ka eluga rahulolu. Selgus, et seos tänulikkuse ja inimeste Töötukassas arveloleku perioodi pikkuse vahel peaaegu puudub ($r_s = -.01$). Seos eluga rahulolu ja töötuse perioodi

pikkuse vahel oli pigem nõrk: $r_s = -.29$ ($p < .01$). Teine hüpotees tänulikkuse taseme ja töötuse pikkuse seose kohta kinnitust ei leidnud.

Kuigi valim ei olnud sooliselt tasakaalustatud, oli läbi viidud test meeste ja naiste tänulikkuse ja eluga rahulolu erinevuste võrdluseks. U-test näitas, et naistel on nii tänulikkuse tase kui eluga rahulolu meestest kõrgem ja see erinevus on statistiliselt oluline ($p < .05$). Tänulikkuse osas oli sama tulemus saadud ka eraldi töötavate ning töötute grupis (mõlemas $p < .05$). Eluga rahulolus oli aga töötute grupis naiste tase meeste omast statistiliselt oluliselt kõrgem ($p < .05$), kuid töötavate grupis erinevust ei olnud. Tasub märkida, et töötavate inimeste valim oli sooliselt eriti tasakaalustamata.

Lisaks olid saadud tulemuste alusel välja arvutatud korrelatsioonid tänulikkuse / eluga rahulolu ja rahulolu erinevate aspektide vahel (Tabel 3).

Tabel 3

Tänulikkuse ja eluga rahulolu seosed erinevate rahulolu aspektidega

	GRAT	SWLS
Tervis	.31	.35
Suhted teiste inimestega	.40	.40
Enesedistsipliin	.18	.32
Perekond	.27	.48
Haridus	.31	.37
Töökoht	.29	.44
Materiaalne olukord	.31	.62
Sissetulek	.30	.58
Karjäär	.34	.52
Sõbrad	.39	.32
Romantiline suhe	.28	.44
Enda eesmärkide saavutamine	.29	.49
Harrastused	.33	.31
Vaba aeg, puhkus	.34	.35
Elukoht (sh elukeskkond, elutingimused)	.28	.51

kõik $p < .01$; GRAT – tänulikkus, SWLS – eluga rahulolu; rasvased kirjas on märgitud kõige tugevamad korrelatsioonid (kahe muutuja lõikes).

Analüüs näitas, et tänulikkus on kõikidest aspektidest kõige rohkem seotud rahuloluga sotsiaalsete suhetega (nii „suhted teistega“ kui „sõbrad“). Üldine eluga rahuolu on võrreldes teistega kõige tugevamas seoses elu materiaalse poolega: materiaalse olukorra, sissetuleku, karjääri ja elukohaga (sh elutingimustega).

Täiendav U-test nende komponentide võrdlemiseks näitas, et töötute rahuolu materiaalse olukorra, sissetuleku ja karjääriga on töötavatest madalam ja see erinevus on statistiliselt oluline ($p < .05$).

Arutelu ja järeldused

Läbiviidud analüüs näitas, et töötutel inimestel on eluga rahulolu madalam kui tööga hõivatutel. See tulemus on kooskõlas varasemate uuringute tulemustega (nt Luhmann & Eid, 2009; McKee-Ryan jt, 2005). Samuti on andmete analüüs kinnitanud, et ka tänulikkuse tase on töötutel madalam ning see erinevus on statistiliselt oluline. Osaliselt võib viimast seost seletada tänulikkuse ja heaolu omavahelise korrelatsiooniga, kuid selle kindlaks tegemiseks on vaja läbi viia täiendavaid uuringuid. Välja arvatud tänulikkuse ja eluga rahulolu seos .52 on sarnane varem leitud (nt McCulloch, Emmons & Tsang, 2002; Wood jt, 2009), kuigi mõned uurijad on leidnud ka tugevama seose, nt Lin (2015) sai korrelatsiooniks .65 ($p < .001$).

Kuna töö autorile pakub huvi tänulikkuse sekkumismeetodite kasutamise otstarbekus ja tõhusus, annavad saadud tulemused julgust proovida neid meetodeid töötute gruppides. Plaanis on viia läbi longituuduuring hindamaks nende meetodite mõju tänulikkuse ja heaolu tasemele.

Kuigi töö autor oletas, et töötuse pikkus on negatiivselt seotud tänulikkuse ja eluga rahuloluga, leidis see hüpotees kinnituse vaid osaliselt – töötuse pikkusel on eluga rahuloluga küll nõrk negatiivne seos, kuid seos tänulikkusega peaaegu puudub. Eluga rahulolu langus töötuse perioodi pikenedes on osaliselt seletatav süvenevate materiaalsete raskustega. Mingil määral annab selle kohta kinnitust töötute madalam rahulolu elu materiaalsete aspektidega. Kuidas aga seletada tänulikkuse languse sõltumatust töötuse pikkusest? Kuna töötutel inimestel on tänulikkuse tase võrreldes töötavatega siiski madalam, võib arvata, et tänulikkuse tase langeb juba selle perioodi alguses. Võib oletada, et töökaotust tõlgendatakse negatiivselt, nähakse selle seisundi raskendavaid külgi ja antud olukorras on keerulisem olla tänulik. Eriti on see võimalik

koondamise ja vallandamise puhul – siis on inimese tööst ilma jäämine sunnitud ja teiste otsustest sõltuv. Sellises olukorras on tüüpilisem süüdistamine, mitte tänulik olemine.

Faktist, et töötuse pikkuse ja tänulikkuse vaheline seos puudub, võib järeldada, et pole vahet, millal kasutada tänulikkuse sekkumismeetodeid töös töötutega. Taolisi meetodeid on võimalik rakendada nt Töötukassa pakutavates tööklubides ja motivatsioonikoolitustel. On plaan käsitleda seda teemat järgnevas uurimistöös.

Analüüs näitas ka seda, et naiste tänulikkuse määr on meeste omast keskmiselt kõrgem. Leitud soolised erinevused tänulikkuse määras vajavad edasist uurimist, sest vaatamata üsna arvestatavale valimile oli see sooliselt tasakaalustamata. Kuid ka mõningad varasemad uuringud on näidanud naiste kõrgemat tänulikkuse taset (nt Lin, 2015).

Eluga rahulolu sooline võrdlus näitas, et erinevus – meeste eluga rahulolu on naiste omast madalam – on täheldatav vaid töötute grupis, millest võib järeldada, et mehi mõjutab töökaotus naistest rohkem. Sellel võib olla nii kultuuriline kui sotsiaalne põhjendus. McKee-Ryani jt (2015) heaolu ja töötuse seoste metaanalüüs näitas, et subjektiivne heaolu on negatiivses korrelatsioonis töörolli tähtsusega inimeste elus – mida olulisemaks peab inimene tööd oma elus, seda madalamale langeb tema heaolu töökaotuse puhul. Teatavasti on meie kultuuris meestel üldiselt töö kesksel kohal kui naistel. Meie ajal ohverdavad mehed harva töörolli teistele rollidele, sh lapsevanema rollile. 2010. aastal moodustasid mehed Eesti vanemahüvitise saajatest 5,4% (Biin, Karu, Masso & Veldre, 2013). Käesoleva töö küsitluse läbiviimise käigus töötute grupis ilmnas asjaolu, et mitmed naised olid tööd otsimas pärast pikemat lapsehoolduspuhkust, mis võib viidata väiksemale töörolli kesksusele nende elus antud perioodil. See, et mehi mõjutab töökaotus rohkem kui naisi, on leitud varemgi (nt van der Meer, 2014).

Leitud tänulikkuse seosed erinevate eluga rahulolu aspektidega on näidanud, et see on teistest tugevamini seotud rahuloluga sotsiaalsete suhetega. Saadud tulemus on igati kooskõlas nii tänulikkuse teoreetilise käsitluse kui erinevate läbilõike- ja longituuduuringute tulemustega (Algoe, Fredrickson & Gable, 2013; Tsang, 2006; Wood jt, 2008). Kuna töötuse perioodil on sotsiaalne toetus väga tähtis tegur psühholoogilises heaolus (McKee-Ryan jt, 2005), on tõesti huvitav uurida nende suhete põhjuslikkust ja võimalusi neid mõjutada.

Arvestatavad positiivsed seosed eluga rahulolu ja elu materiaalsete aspektide vahel (karjäär, sissetulek ja materiaalne olukord) aitavad mõista, miks inimeste heaolu töötuse perioodil langeb. Töötutel on arusaadavatel põhjustel madalam rahulolu kõikide nende elutahkedega.

Vaatamata sellele, et subjektiivne heaolu töötuse perioodil on seotud mitme erineva teguriga, millest mõned sõltuvad inimesest ja mõned on inimese mõjusfäärist väljaspool, on McKee-Ryani jt (2005) metaanalüüs näidanud, et heaolu sõltub sellest, kuidas inimene tõlgendab olukorda, rohkem kui piirkonna töötuse määrast, soost, vanusest, haridustasemest või olemasolevatest oskustest. Tänulikkus aitab tõlgendada olukorda positiivsemast küljest, võimaldab kvaliteetsemaid sotsiaalseid suhteid ja kõrgemat stressitaluvust. Seega võib tänulikkuse arendamine olla kasulik ka töötuse perioodil. See vajab aga empiirilisi kinnitusi.

Piirangud

Antud töö raames leitud seoste põhjuslikkus pole teada ja tänulikkuse sekkumistehnikate kasutamine võib aidata leida vastused küsimusele, kas tänulikkus mõjutab subjektiivset heaolu ja ka efektiivsemat töö leidmist. Rohkem informatsiooni põhjuslikkuse kohta annab läbilõikeuuringu asemel longituuduuring.

Kindlasti mõjutab inimeste rahulolu rohkem tegureid, kui oli mõõdetud kasutatud küsimustikega. Inimeste töötus staatus võib olla vabatahtlik või mitte ning antud asjaolu mõjutab arvatavasti inimeste subjektiivset heaolu ja eluga rahulolu. Erinevad tegurid mõjutavad ka töötuse pikkust ja nende seoste leidmiseks on vaja korraldada mitmeid täiendavaid uuringuid.

Käesoleva töö raames oli mõõdetud subjektiivse heaolu kognitiivne pool e eluga rahulolu ja järgnevas uuringutes tuleb hinnata ka selle afektiivse poole suhteid tänulikkuse ja töötusega. See aitaks paremini mõista ka seisundi-tänulikkuse olemust.

Nagu varem oli ka välja toodud, on uuringu valim sooliselt suhteliselt tasakaalustamata, mis võib mõjutada saadud tulemusi, eriti sooliste erinevuste kohta.

Potentsiaalselt võib saadud tulemusi mõjutada ka küsimustike täitmise situatsioon ja selle ajastus. Antud uuringu puhul oli see tingimus kontrollimata, kuigi on teada, et inimeste vastuseid subjektiivse heaolu kohta võib mõjutada hetkemeeleolu (Schwarz & Clore, 1984). Ideaalis peavad uuringus osalemise tingimused olema kõikide vastajate puhul sarnased, kuigi reaalses elus on seda raske saavutada.

Ja lõpetuseks peaks mainima GRAT-i e tänulikkuse küsimustiku keerulisust mõningate osalejate jaoks. Väidete mõistmine oli madalama haridustasemega inimeste jaoks raske ja see

võib omakorda mõjutada tulemusi. Igal juhul vajab teema edasist uurimist märgitud kommentaare arvesse võttes.

Kirjanduse loetelu

- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13, 605-609.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8, 425-429.
- Biin, H., Karu, M., Masso, M. & Veldre, V. (2013). *Eesti vanemapuhkuste süsteemi analüüs. Aruanne*. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praxis.
- Bock, D. E., Eastman, J. K. & McKay, B. P. (2013). Exploring the relationship between gratitude and economic perceptions. *Journal of Business & Economics Research*, 11, 445-454.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J. & Worthington Jr., E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63, 20-31.
- DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. *Individual Differences Research*, 1, 201-207.
- Diener, Ed. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment*, 28, 471-482.
- Emmons, R. A. (2013). *Gratitude works!: A 21-day program for creating emotional prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010a). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, technique and dropout from a body image intervention. *Social Science & Medicine*, 71, 30–37.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict attrition from unguided self-help in opposite directions. *Journal of Research in Personality*, 44, 155-158.
- Graham, S. & Baker, G. P. (1990). The down side of help: An attributional-developmental analysis of helping behavior as low-ability cue. *Journal of Educational Psychology*, 82, 7-14.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-199.
- Kuppens, P., Realo, A. & Diener, E., (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75.
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.

- Luhmann, M. & Eid, M. (2009). Does it really feel the same? Changes in life satisfaction following repeated life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 363-381.
- McCullough, M., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R. & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
- Miller, T. (1995). *How to want what you have: Discovering the magic and grandeur of ordinary existence*. New York: Avon.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20, 138 –148.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- van der Meer, P. H. (2014). Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. *Social Indicators Research*, 115, 23-44.

- Warr, P. B. (1987). *Work, unemployment and mental health*. Oxford: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 31, 431-452.
- Whisman, M. A. & Judd, C. M. (2016). A cross-national analysis of measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 28, 239-244.
- Wood, A. M., Froh, J. F. & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619-630.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281–290.

Lisa 1

GRAT-i lühiversiooni eestikeelne variant (Gratitude, Resentment and Appreciation Test, Watkins jt, 2003).

Palun hinnake ausalt allpool olevate väidete sobivust enda tunnete ja uskumustega. Siin pole õigeid ja valesid vastuseid – meid huvitab, kui tõesed või väärad on need väited just Teie jaoks. Proovige hinnata oma tundeid nii, nagu need on, mitte nagu Te soovite, et need oleks. Hinnake väiteid skaalal 1 kuni 9, märkides sobivat numbrit väite ette, kasutades järgnevat skaalat:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ei ole üldse nõus		pigem ei ole nõus		olen neutraalne väite suhtes		pigem olen nõus		täiesti nõus

- _____ 1. Sinna, kus ma praegu olen, ei oleks ma jõudnud paljude inimeste abita.
- _____ 2. Elu on olnud minu vastu hea.
- _____ 3. Kunagi ei paista olevat midagi piisavalt kõigi jaoks ja minule ei jagu kunagi õiglast osa.
- _____ 4. Ma olen tihti lummatud looduse ilust.
- _____ 5. Ma arvan, et kuigi on tähtis tunda heameelt oma saavutuste üle, on sama tähtis pidada meeles, kui palju on teised sellele kaasa aidanud.
- _____ 6. Ma tõesti ei arva, et olen saanud elult kõike, mida väärin.
- _____ 7. Sügiseti meeldib mulle väga jälgida, kuidas lehed värvi muudavad.
- _____ 8. Kuigi ma üldiselt juhin oma elu ise, ei saa ma jätta mõtlemata nendele, kes on mind toetanud ja elus edasi aidanud.
- _____ 9. Ma arvan, et on tähtis leida aega hinnata seda, kui ilus on elu.
- _____ 10. Minuga on elus juhtunud rohkem halbu asju, kui ma oleks väärinud.
- _____ 11. Arvestades seda, mida ma olen pidanud oma elus üle elama, tunnen tõesti, nagu oleks maailm mulle midagi võlgu.
- _____ 12. Ma arvan, et on tähtis leida aega, et olla tänulik selle üle, mis on minu elus hästi.
- _____ 13. Ma arvan, et elus tuleb nautida lihtsaid asju.

_____ 14. Ma olen siiralt tänulik asjade üle, mida teised on minu heaks elus teinud.

_____ 15. Mingil põhjusel ei saa mina neid võimalusi, mida teised saavad.

_____ 16. Ma arvan, et on tähtis olla tänulik iga elatud päeva eest.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Julia Šarapova